

定番メニューのエネルギー目安①

炭水化物：4kcal/g たんぱく質：4kcal/g 脂質：9kcal/g アルコール：7kcal/g

※エネルギーは店などによって多少違います。目安として活用してください。

食事

						
トースト (8枚切り) 160kcal	ご飯小盛 (100g) 170kcal	ご飯普通 (150g) 250kcal	ご飯大盛 (200g) 340kcal	ご飯特盛 (300g) 500kcal	ミートソーススパ 620kcal	カレーライス 810kcal

					
味噌汁 40kcal	納豆 110kcal	焼き鮭 160kcal	生姜焼き 340kcal	とんかつ 500kcal	ステーキ 820kcal

							
サラダ(小) 50kcal	おにぎり 150kcal	サンドイッチ 270kcal	ざるそば 340kcal	牛丼 700kcal	幕の内弁当 760kcal	から揚げ弁当 820kcal	カツカレー 1150kcal
							
ゆで卵 80kcal	ハンバーガー 300kcal	餃子(5個) 360kcal	ラーメン 460kcal	ハンバーグ 500kcal	カルボナーラ 750kcal	炒飯 770kcal	

200

400

600

800

おつまみ

	枝豆30g 40kcal		ポテトサラダ 90kcal		柿の種1袋(40g) 200kcal		から揚げ3個 330kcal				
	焼き鳥(ねぎま)1本 45kcal		焼き鳥(もも)1本 70kcal		刺身8切 80kcal		焼き鳥(皮)1本 110kcal		フライドポテト 180kcal		もつ煮込み 230kcal

100

200

300